

# UNA PIEZA DEL ROMPECABEZAS: LIBERARSE DE LA DISTORSION PERCEPTO-SENSORIAL CON LOS FILTROS COLOREADOS IRLEN

HELEN L. IRLEN

Estoy aquí para hablar de la importancia visual y cómo la hiper o hipo sensibilidad visual puede afectar a un subgrupo de las personas con autismo.

Cuando el sistema sensorial se sobrecarga, el cual es visual por naturaleza, pueden ocasionarse problemas como serios cambios de comportamiento, mala coordinación del sistema motor grueso y fino, poco contacto visual, deficiencias en el comportamiento social, dificultades de integración del sistema sensorial, e interferencias en la habilidad de hablar y escuchar tanto en subgrupos de personas con autismo y como normales.

Las diferencias de las consecuencias dentro de los dos grupos depende de la cantidad, profundidad y severidad de la falta de percepción y distorsión visual experimentada y en la capacidad de las personas para sobreponerse. Al experimentar una distorsión severa, la persona con autismo tiene menos posibilidades de funcionar dentro de un ambiente normal o usa estrategias para compensar su problema visual. Estas estrategias pueden ser interpretadas como comportamiento que están fuera de lo normal. El tocar objetos inanimados le ayuda a la persona a sentirse anclado a la tierra o le regresa de nuevo a la realidad. Los movimientos rítmicos ayudan a que se sienta calmada porque reduce los estímulos dolorosos, tanto los buenos como los malos. Entrecerrar los ojos, el no mirar directamente, y el parpadear mucho reducen la cantidad de estímulos percibidos por el individuo y como consecuencia reduce la cantidad de dolor y esfuerzo. La persona con autismo puede que use su comportamiento como una forma de reducir sus problemas de percepción.

Hemos estado investigando este fenómeno dentro de la población con dislexia, LD y ADD/HD, desde 1981; pero el concepto de que las personas con autismo suelen vivir en un ambiente visual diferente al de una persona normal, fue sacado a la luz por Donna Williams, una autora con autismo en sus libros «Nobody Nowhere» y «Somebody Somewhere»:

*Yo siempre supe que el mundo era fragmentado. Mi mamá era una textura y un aroma, mi papá era un tono, y mi hermano mayor era algo que se movía. Nada era entero, con la excepción de los colores y los brillos en el ambiente. La falta de integración de mis sentidos se convirtió en la falta de integración de mis emociones con mi cuerpo y mente.*

Y otras personas con autismo también nos informaron:

*Yo veía con miradas rápidas, entendía juntando los fragmentos. Yo veía niños con grietas, escalones agrietados, y grietas en las letras y en la escritura.*

Los problemas con la información visual pueden ser la causa primaria o sólo una pieza del rompecabezas. Nadie está seguro de la causa del problema y el que haya un nombre para esta clase de desorden visual no quiere decir que todo el que sea autista se parece. Las personas que sufren de autismo se diferencian significativamente unos de otros. Lo cual quiere decir que no se puede hablar de que hay un solo método de tratamiento, y varios métodos pueden ayudar más eficazmente que un solo tratamiento.

La vista no es el único sentido que se puede distorsionar y hasta ser doloroso. Los sentidos del tacto, gusto, olfato y oído también pueden causar problemas en la población con autismo. Ciertas texturas, en vez de percibir las como ásperas, pueden resultar insufribles para una persona con autismo. El niño con autismo puede responder con un comportamiento inapropiado. El tocar, ya sea suavemente, de repente, o el simple contacto normal de las cosas pueden sobreexcitar el sistema nervioso de las personas con autismo. Se puede ser de asustarse, alejarse o mostrar un comportamiento agresivo. Los sonidos pueden ser dolorosos. Las reacciones pueden ser tan variadas como miedo, incapacidad para concentrarse, taparse los oídos, movimientos rítmicos, rabieta o encerrarse en sí mismos.

El sentido de la vista y percepción no es diferente a los otros. Para una persona con autismo la presencia de problemas en este área traen consigo que el entorno de la persona no sea estable, sea incompleto o fragmentado. Como un rompecabezas, algunos de nuestros clientes declaran que la vida es vista una pieza de cada vez. Hace falta una gran cantidad de energía para tratar de encontrar las piezas que encajan.

Las personas que experimentan estas distorsiones en la percepción de su ambiente tienen poco control sobre lo que pasa. Esto les asusta, puede incluso ser doloroso y causar ansiedad. Nos dicen que el esfuerzo para parar estas distorsiones resulta agotador y pueda afectar la visión y la comprensión de lo percibido. La falta de partes del sonido interfieren con la habilidad del individuo para pensar, oír, mantener una conversación, seguir y participar en conversaciones espontáneas, y hasta de hablar.

Nuestro estudio preliminar y las declaraciones de las personas indica:

- Mucha información auditiva causa que la persona se sienta inundada o sobrecargada de información.
- Posiblemente el 81 por 100 de la población autista sufre de sobrecarga visual (The Geneva Centre «You don't have the words to describe what I experience»).
- Los problemas pueden ser de hipo o hiper sensibilidad hacia lo que la persona pueda tocar, oír u oler.
- Estos problemas de percepción puedan causar dificultades a la hora de procesar la información visual y oral.
- La hiper o hipo sensibilidad pueden causar ansiedad, lo cual puede resultar en ataques nerviosos o sociales.
- La hiper o hipo sensibilidad puede afectar los otros sentidos como el habla, el escuchar, o la habilidad de responder.
- Estos problemas visuales y de percepción no se limitan a la población autista.
- Las personas con autismo exhiben comportamientos que reducen o eliminan los estímulos y que en realidad son estrategias para sobrevivir, y no deben verse como comportamientos anormales que debe ser extinguidos.
- En el pasado, estos problemas han sido difíciles de examinar porque los patrones de respuestas varían, sólo pueden obtenerse por declaraciones orales y la información varía con cada persona.
- Nosotros sólo podemos aprender si escuchamos a las personas que sufren este problema en lugar de imponer las teorías de los expertos o las interpretaciones de su comportamiento.

¿Qué aspectos del ambiente pueden causar estos problemas y cómo podemos modificar el ambiente? El estar enterado de los factores ambientales y las modificaciones deben ser un aspecto importante de cualquier programa de tratamiento del autismo.

LA LUZ, *especialmente la luz fluorescente, luz brillante o cristalinas*: La solución es reducir la luz y/o eliminar la luz fluorescente.

Las aulas de las escuelas deben tener diferentes tipos de luz para acomodar las necesidades de las personas. Poca luz o luz natural indirecta es lo mejor para personas con visión hipersensible. Un tipo de luz no adecuado para estas personas puede causar los siguientes problemas:

- **PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO:** Comportamiento agitado o agresivo, cansancio o hiperactividad. Aumento de los comportamientos de estimulación.
- **PROBLEMAS AL HABLAR:** Las personas pueden tener pausas al oír y encuentran la conversación espontánea difícil, o sólo pueden repetir con habla ecológica, en vez de hablar.
- **POBRE RELACION SOCIAL,** debido a que las personas ven las cosas en trozos, no como una situación completa, y no pueden entender señales no verbales, expresiones faciales o las emociones.
- **PROBLEMAS CON LA REALIZACION DE TAREAS Y ACTIVIDADES:** Mala planificación motora y pobre profundidad de campo.

## CIERTOS COLORES, PATRONES, LINEAS Y BRILLOS

- Algunos colores, como el rojo, anaranjado, amarillo, pueden ser vistos como colores muy brillantes e incómodos, deben de evitarse en las paredes, el piso y la ropa.
- Ciertos estampados o patrones pueden moverse y distorsionar. Se recomienda usar tonos neutrales para los colores de paredes, alfombras y suelos.
- También, fíjese qué ropa usa. Ciertos colores, patrones, estampados, líneas o lunares pueden ser dolorosos, moverse, e inclusive desaparecer.
- Evite el uso de joyas que brillan o reflejan. Piensa sobre los pendientes, aretes, brazaletes, pulseras, broches, pins, collares y cadenas que usa. Use pocos y reduzca la cantidad de oro que se use.

Un método más adecuado para controlar la información visual es el llamado Método Irlen, que usa el color como tratamiento con lentes coloreados con precisión, llamados Irlen Filters.

Los filtros Irlen pueden ser un nuevo concepto para usted, pero el método no es nuevo. Más de 40.000 personas en todo el mundo usan los filtros coloreados de Irlen, y han mejorado su habilidad de lectura y su profundidad de campo, corrigiendo malas percepciones y distorsiones ambientales, y ha aliviado la sensibilidad a la luz fluo-

rescente, a las luces por la noche, a la luz del sol, e incluso al resol en los días nublados. Estudios sobre la eficacia de este método están siendo llevados a cabo por institutos famosos como el de la Facultad de Medicina de Harvard; la Facultad de Medicina de la Universidad de Nuevo México; el Consejo de Investigaciones Médicas de la Universidad de Cambridge, en Inglaterra; el Instituto de Neuropsicología de Ucla en el Departamento de Cartografía Cerebral, y la Universidad de Medicina en Módena, en Italia.

El método Irlen no cura el autismo y no es exceso perceptual la causa del autismo, pero por la filtración de la información visual con el uso de los lentes coloreados por Irlen y hacer modificaciones ambientales pueden normalizar lo que se está viendo. Estudios preliminares indican mejoría en la visión por las personas que experimentan excesos sensoriales.

¿Cuáles son los síntomas que nos indican que una persona está experimentando sobrecarga sensorial o errores de percepción?:

- Prefiere la poca luz.
- Se muestra activo, agitado, o tiene rabietas bajo luz fluorescente brillante.
- Parpadea, ojos entrecerrados, cierra los ojos apretados.
- Desvía la mirada y evita mirar directamente a los ojos.
- Se siente atraído o fascinado por algún estímulo visual.
- Se queda mirando fijamente, tics nerviosos con los dedos, mirada perdida hacia sus manos, vista fija en luces, patrones o estampados, mueve objetos frente a sus ojos.
- Pobre integración sensorial, planificación motora o profundidad de campo. Temores o ansiedad infundada hacia cosas como escaleras, escaleras mecánicas, ir en un coche poco familiar, nuevos entornos.
- Problemas al recibir una pelota, dejar caer cosas, tropieza con cosas, o patoso.
- Mala capacidad para seguir objetos o líneas con la mirada.

La prueba inicial del Método Irlen detecta aquellas personas que experimentan sobrecargas sensoriales, así como es un buen índice de predicción de que personas con estos problemas pueden beneficiarse del uso de los lentes coloreados de Irlen. Estas gafas son únicas porque el color es diferente para cada persona. El tema crucial es el ser capaz de examinar y determinar el tipo de color adecuado para cada persona. Sólo al usar colores que han sido creados individualmente, podemos bloquear los estímulos que causan las molestias a estas personas. Esto pone fin a las distorsiones, reduce la sobrecarga y corrige la mala percepción.

Hemos creado dos tipos de pruebas iniciales que son usadas dependiendo de la edad y la habilidad verbal:

Una de las pruebas iniciales es un cuestionario que puede ser contestado por observaciones de los padres o por la misma persona con autismo. La otra es una hoja de actividades. Los padres trabajan con el niño bajo luces de diferentes colores y van anotando sus comportamientos.

Los exámenes para diagnosticar de hecho el color adecuado que debe de usarse en las gafas ha sido diseñado especialmente para las personas con autismo que son sensibles al contacto puedan tolerar el examen. La correcta identificación de un color puede estar basada en comportamiento no verbal, y no se necesita lenguaje para llevar a cabo la prueba.

Antes de ofrecer este método al público necesitábamos estar seguros no sólo de que podíamos discriminar entre los que pueden beneficiarse de este método de los que no, sino que también necesitábamos ser capaces de proveer cambios y mejoras que pudieran aguantar el paso del tiempo.

Hemos seguido el progreso de personas que han sido tratados con gafas especialmente diseñadas y coloreadas por Irlen desde 1983 y los cambios continúan año a año. Hemos visto aumentos en las mejorías con el paso del tiempo.

Un día yo recibí una llamada telefónica de Canadá, era una madre cuya hija de veintiún años llevaba seis meses con el tratamiento de filtros Irlen. Ella me dijo que no había llamado antes porque quería esperar un tiempo antes de informar sobre los cambios. Ella dijo que estaba contenta con los cambios e incluso si su hija no tenía más mejoría. Su hija estaba más calmada, más comunicativa, más capaz de lidiar con su medio ambiente; cuanto más usaba las gafas más mejoría ocurría. Las cosas cada vez iban a mejor. Ella temía que los cambios pudieran desaparecer como con otros métodos que ella había intentado. Un día su hija iba caminando, y notó su antiguo caminar, cabeza baja y arrastrando sus pies. La madre suspiró y dijo: «Se acabó lo bueno». Al darse la vuelta su hija, vio que tenía las gafas encima de su cabeza. En el momento que su hija se puso las gafas correctamente, todo mejoró de nuevo.

Finalmente, deben estar preguntándose acerca de los cambios. ¿Qué les pasa a las personas con autismo que usan los filtros Irlen? Dado que los síntomas son únicos para cada individuo, los colores son únicos para cada persona; por ejemplo, no hay dos personas que tengan exactamente el mismo conjunto de problemas, hay una gran variedad de reacciones y resultados. Recuerden que el método Irlen no es más que una pieza del rompecabezas para algunas personas.

**MEJORIAS.** Más tranquilo, reducción de rabietas, aumento del habla, más contacto visual, mejores comportamientos sociales, reducción de los comportamientos autoagresivos y estereotípicos, mejoramiento de la integración sensorial, mayor capacidad de anticipación del sistema motor grueso y fino, mejora de la percepción y reducción de medicamentos.

Donna Williams es probablemente el adulto con autismo más famosa que usa los filtros Irlen. Su vasto conocimiento la ha llevado a ser capaz de escribir «Nobody Nowhere» y «Somebody Somewhere», y nos ha proporcionado las observaciones más detalladas y penetrantes acerca de los cambios con los filtros Irlen.

Ella padece menos molestias debidas a la luz y, como consecuencia, siente menos temores y ansiedad y se encierra menos en sí misma. Ella declara que no necesita parpadear para enlentecer lo que trata de ver. Se siente menos abrumada por la luz y la información visual, y por eso ella necesita usar cada vez menos diferentes estrategias para reducir la información visual. El entrecerrar los ojos era uno de los métodos que usaba para desenfocar el entorno y así controlar el bombardeo de luz y de estimulación visual. Comportamientos tales como parpadear, tics nerviosos y quitar la mirada o el mirar en pequeñas ráfagas también cesaron. Su profundidad de campo también ha mejorado. Ella comenta que no necesita mirar fijamente a ciertos objetos. Ya no tienen «vida propia» y ya no es fascinante el quedarse mirándolos.

Ella ha reportado mejorías en: percepción auditiva, habilidad para pensar conceptualmente, capacidad para deducir el significado de comportamientos y la profundidad de campo. Ella declara que ha de usar menos energías al escuchar, ya no se comunica usando frases almacenadas, y puede guiar a otros en su propio idioma. Ella puede mantener una conversación por teléfono, y encuentra que el significado no va y viene, y que *jella puede oír y ver al mismo tiempo!*

El método Irlen está descrito en el libro «Reading By The Colors». Y hay panfletos disponibles para los que estén interesados en obtener más información acerca de la sobrecarga del sistema sensorial y su relación con el autismo.

